

PSICOLOGIA POSITIVA NO CONTEXTO CLÍNICO E DA SAÚDE

Bárbara Fernanda Medeiros Braga¹; Ana Carolina Rimoldi de Lima²

¹Graduanda em Psicologia pelo Instituto Luterano de Ensino ILES/ULBRA Itumbiara, GO, bbraga20@hotmail.com,

²Mestre em Psicologia da Saúde, pela Universidade Federal de Uberlândia, MG.

RESUMO – Psicologia Positiva se trata do estudo científico das forças e virtudes próprias do indivíduo, que faz com que os psicólogos adotem uma postura mais apreciativa em relação ao potencial, motivação e capacidade humana. A psicologia positiva pode ser trabalhada em contextos variados da sociedade, abrangendo desde a clínica até os hospitais. A psicologia positiva no contexto da saúde é trabalhada de modo multidisciplinar integrado com qualidade de vida do paciente. O presente trabalho nos remete a psicologia positiva como uma nova visão dentro de pesquisas em psicologia da saúde e clínica. O método utilizado consistiu em uma pesquisa bibliográfica e levantamento de pesquisas sobre a Psicologia Positiva na área clínica e de saúde pública no Brasil no período de 2002 a 2013. Se tem como resultado a falta de artigos publicados nesses contextos no Brasil, onde foram encontrados apenas oito, e traz como sugestão o incentivo de publicações nessas áreas. Portanto, a justificativa científica deste trabalho é a possibilidade de mostrar como as pesquisas em psicologia positiva vieram crescendo com o tempo e criando seu espaço dentro da Psicologia, mostrando relevância em seus assuntos abordados. Isto pode contribuir para a expansão desta abordagem tanto entre profissionais da saúde, quanto nos meios acadêmicos. Este trabalho pode contribuir como referencial teórico para novas pesquisas, ampliando o arcabouço teórico sobre o tema. Socialmente, o trabalho justifica-se uma vez que a abordagem da psicologia positiva enfoca os atributos positivos do ser humano, o que pode contribuir para a inserção da Psicologia Positiva em outras áreas focando menos na doença e assim tornando cada vez mais multidisciplinar.

Palavras-chave: Psicologia Positiva na Saúde; Psicologia Positiva em Clínica; Psicologia Positiva e Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

De acordo com Sheldon e King (2001 *apud* Graziano 2005) Psicologia Positiva trata-se do estudo científico das forças e virtudes próprias do indivíduo, que faz com que os psicólogos adotem uma postura mais apreciativa em relação ao

potencial, motivação e capacidade humana. Seligman (2004 *apud* Graziano, 2005) ressalta que esta abordagem trata-se do estudo de sentimentos, emoções, instituições e comportamentos positivos que tem como objetivo final a promoção da felicidade humana. Seligman; Csikszentmihalyi, (2001 *apud* Graziano, 2005) falam que essa abordagem da psicologia é baseada em experiências positivas, como felicidade, esperança, alegria, forças e virtudes e caráter. A Psicologia Positiva pode ser trabalhada em contextos variados da sociedade como organizações, clínica e saúde. A presente pesquisa à Psicologia Positiva visa compreender no contexto clínico e da saúde, orientada pelo problema: O que tem sido publicado sobre Psicologia Positiva no contexto clínico e da saúde no Brasil no período de 2002 a 2013? O objetivo principal consiste em reconhecer pesquisas brasileiras no contexto clínico e da saúde utilizando a Psicologia Positiva, seguido dos seguintes objetivos específicos: compreender as características da abordagem da Psicologia Positiva; identificar se há um investimento em pesquisas no Brasil sobre Psicologia Positiva no contexto clínico e de saúde; identificar como se dá a utilização da Psicologia Positiva em contextos clínicos e da saúde (se há técnicas de intervenção específicas a esta abordagem); e verificar em que contextos específicos de saúde a Psicologia Positiva tem sido empregada (tais como unidades de saúde pública, grupos de saúde, psicoterapia de consultório, treinamento de profissionais, etc.). Tomou-se como hipótese inicial que são escassas as publicações sobre Psicologia Positiva nestes contextos específicos e de que não são especificados os recursos utilizados na área clínica e da saúde. O presente trabalho nos remete a Psicologia Positiva como uma nova visão dentro de pesquisas em psicologia da saúde e clínica. Portanto, a justificativa científica deste trabalho é a possibilidade de mostrar como as pesquisas em Psicologia Positiva vieram crescendo com o tempo e criando seu espaço dentro da Psicologia, mostrando relevância em seus assuntos abordados. Isto pode contribuir para a expansão desta abordagem tanto entre profissionais da saúde, quanto nos meios acadêmicos. Ademais, este

trabalho pode contribuir como referencial teórico para novas pesquisas, ampliando o arcabouço teórico sobre o tema. Socialmente, o trabalho justifica-se uma vez que a abordagem da psicologia positiva enfoca os atributos positivos do ser humano, o que pode ser inserido nas práticas dos profissionais da Psicologia e pode contribuir para o desenvolvimento de novas estratégias de intervenção menos focadas na doença.

METODOLOGIA

O método deste trabalho consiste em um levantamento bibliográfico, que fez um levantamento de pesquisas sobre a psicologia positiva na área clínica e de saúde publicadas no Brasil no período de 2002 a 2013. O trabalho apresenta característica exploratória, visando apresentar as pesquisas nesta área e, assim, mostrar o quão abrangente o assunto pode ser. Dessa forma fez-se uma seleção e análise da bibliografia pertinente, visando apontar o crescimento do interesse por pesquisas dentro da saúde e clínica com enfoque na Psicologia Positiva.

• Amostra

A amostra consiste em artigos eletrônicos sobre a psicologia positiva na área clínica e de saúde publicadas em bases de dados científicos no Brasil no período de 2002 a 2013. As bases de dados consultadas foram *online*¹, assim utilizando como critérios as *palavras-chave*: Psicologia positiva, Psicologia Positiva na Saúde; Psicologia Positiva Clínica; Psicologia Positiva e Saúde Mental.

• Critérios de Inclusão

Os critérios para a inclusão de bibliografia foram: ser publicação científica (artigos publicados em bases de dados científicos ou livros acadêmicos), abordar a Psicologia Positiva aplicada em contextos clínicos ou de saúde (demais aplicações não serão consideradas); bibliografias publicadas entre os anos de 2002 e 2013; pesquisas de autores brasileiros.

• Critérios de Exclusão

Os critérios para exclusão de bibliografias foram: textos que não se enquadraram nos critérios de inclusão ou não foram considerados ou foram consultados apenas para compor as principais definições e conceitos a respeito da Psicologia Positiva.

• Procedimentos de coleta de dados

Os artigos encontrados foram lidos e caracterizados quanto aos principais temas estudados, métodos, instrumentos e delineamento de pesquisa. Tendo em vista apontar o “estado da arte”, buscou-se abarcar

as produções mais recentes na área, de modo que foram investigadas bibliografias publicadas entre os anos de 2002 a 2013.

• Procedimentos de análise dos dados

Os dados foram analisados, agrupando os dados semelhantes e confrontando com a teoria descrita e apresentada no decorrer do trabalho.

A bibliografia selecionada foi lida de forma direcionada, isto é, visando caracterizá-la de acordo com os temas de interesse. Assim, a análise qualitativa consistiu em identificar os temas e aplicações dos artigos, ao passo que a análise quantitativa consistiu em apresentar o número de artigos publicados no período selecionado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fazer análise dos resultados obtidos requer uma verificação metódica dos dados coletados. Desse modo, os resultados foram agrupados em tema do artigo, ano em que o artigo foi publicado, palavras-chave, métodos utilizados na pesquisa e na intervenção clínica, instrumentos utilizados na pesquisa e na intervenção clínica e contexto de aplicação (hospitais, grupos, unidades de saúde, terapia individual, entre outros), assim sendo analisados e confrontados à teoria. Conforme pode-se observar na tabela 1 foram encontrados 8 artigos, de acordo com os critérios de amostra e inclusão. De acordo com Sheldon e King, (2001 *apud* Barros, Martín e Pinto 2010) a psicologia positiva visa às potencialidades, motivações e realizações humanas e podem abranger o trabalho em instituições e grupos em diferentes contextos, como escolas, hospitais, famílias e a sociedade em geral.

Dentre os 8 artigos coletados como amostra, 5 deles informaram o método utilizado na pesquisa e 3 deles não tinham essa informação. Dentre os que disponibilizaram o método compreendem: grupos terapêuticos, acompanhamento de portadores de transtornos mentais, intervenções na atenção primária, secundária e terciária, implementação em saúde pública, grupos de trabalho e qualidade de vida.

Na intervenção clínica, Barros, Martín e Pinto (2010) revelam que a psicologia positiva utiliza as experiências subjetivas e dos traços de personalidade correlacionados com o bem-estar, a felicidade, a esperança e ao otimismo, para obter a mudança de comportamento. Dentre os que disponibilizaram o método compreendem: grupos terapêuticos, acompanhamento de portadores de transtornos mentais, intervenções na atenção primária, secundária e terciária, implementação em

saúde pública, grupos de trabalho e qualidade de vida.

Na intervenção clínica, Barros, Martín e Pinto (2010) revelam que a psicologia positiva utiliza as experiências subjetivas e dos traços de personalidade correlacionados com o bem-estar, a felicidade, a esperança e ao otimismo, para obter a mudança de comportamento.

Apenas 4 artigos, dentre dos 8 da amostra, apresentam quais instrumentos utilizados na pesquisa e na intervenção clínica, os 4 restantes não oferecem essa informação. Dentre os artigos que disponibilizaram os instrumentos utilizados na pesquisa e na intervenção clínica estão os testes. Dentre os 8 artigos da amostra, apenas 1 não disponibiliza essa informação, apresentando os 7 demais contextos são variados: saúde; unidade pública; grupo, contexto geral, pesquisa; testes; saúde mental e clínico. Assim, os autores Sheldon e King (2001) *apud* Barros, Martín e Pinto (2010) descrevem que a psicologia positiva é uma abordagem que faz uso das potencialidades humanas e contribuem de forma significativa seja em modalidade individual, com grupos ou instituições. Além disso, destacam que o contexto de aplicabilidade é diverso, compreendendo os locais de trabalho, escolas, hospitais, famílias, comunidade, enfim a sociedade. O presente trabalho respondeu a hipótese inicial totalmente, onde percebe-se o quão escassos são as publicações nacionais sobre o tema, no contexto de aplicação isso é comprovado pois mostra que foram encontrados apenas oito artigos nos contextos abordados. Entretanto, foram encontrados alguns recursos que são utilizados pela Psicologia Positiva na saúde e na clínica, como no caso da entrevista e do inventário de auto relato. Silva (2007 e 2008) fala sobre as entrevistas, que tem revelado resultados eficientes quanto à obtenção de informações referentes à vida em geral do paciente.

O objetivo geral foi alcançado, uma vez que a presente pesquisa utilizou-se de quatro bancos de dados, que conforme os resultados apresentados se encontraram muito escassos o tema de Psicologia Positiva nos referidos contextos. No que diz respeito aos objetivos específicos, também foram respondidos através da teoria discutida. As principais características da Psicologia Positiva, segundo Sheldon e King (2001 *apud* Barros, Martín e Pinto 2010) são o estudo voltado para as potencialidades, motivações e realizações humanas, os quais contribuem para a promoção do funcionamento ótimo de pessoas, grupos e

instituições. Conforme a pesquisa realizada tanto na teoria quanto na análise dos artigos não foram encontrados investimentos brasileiros nessa área da Psicologia Positiva. A utilização da psicologia Positiva se dá conforme Silva (2007 e 2008) através dos inventários de auto relato e por meio das entrevistas. Por último, os contextos abrangidos pela Psicologia Positiva são diversos, podemos observar tal dito nas palavras dos autores Sheldon e King (2001) (*apud* Barros, Martín e Pinto 2010), que destacam os locais de trabalho, as escolas, os hospitais, as famílias, a comunidade, enfim a sociedade como um todo. Pode-se perceber também a necessidade das pesquisas quando se fala do contexto preventivo que a Psicologia Positiva nos traz, A Psicologia Positiva é “uma proposta que evidencia os aspectos positivos e salutaros do desenvolvimento, nos contornos de uma compreensão que prioriza a prevenção”, (Albuquerque, Tróccoli, 2004; Diener, 1984; Seligman, 2004; Seligman, Steen, Park, Peterson, 2006 *apud* Comin, Santos, 2009). Nos mostra também que é de suma importância as contribuições para o entendimento científico para novos estudos no aprimoramento das intervenções individuais, familiar e em comunidades.

Podemos refletir sobre o modelo biopsicossocial, onde a Psicologia Positiva pode contribuir com seu desenvolvimento, pois a Psicologia Positiva utiliza esse modelo como referência em seus estudos, assim que ele reflete sobre o bem estar, felicidade, resiliência, *coping*, espiritualidade e apoio social, então poderia cada vez mais utilizar os estudos em Psicologia Positiva no modelo biopsicossocial onde abrange grandes áreas da saúde, o que seria de suma importância para o crescimento de ambas as partes.

CONCLUSÕES

Em oposição às abordagens tradicionais da psicologia, surgiu a Psicologia Positiva, orientada pelo positivo. Conforme podemos observar no decorrer do trabalho, a Psicologia Positiva é uma abordagem recente, e poucos estudos falam sobre tal, daí a necessidade de estudos mais frequentes sobre o tema, o que possibilitaria difusão de conhecimento sobre suas técnicas e contextos de aplicação entre os profissionais de psicologia. Vale à pena ressaltar que os trabalhos publicados sobre o assunto, falam muito sobre a teoria em si, não dando abertura aos recursos e as formas de condução de psicoterapia nessa linha.

Os objetivos foram alcançados, entretanto apesar do banco de dados ter sido vasto, a amostra abarcou uma quantidade mínima de artigos, pelo fato da escassez de publicações brasileiras na área pesquisada, o que não possibilitou resultados mais extensos. Diante disso, a hipótese inicial é confirmada, afirmando a escassez de material publicado nessa área, talvez devido ainda ser uma nova abordagem psicológica, porém alguns recursos foram encontrados na teoria, como a técnica da entrevista e os inventários de auto relatos, que são utilizados dentro da Psicologia Positiva, porém sem mais informações.

O desenvolvimento de pesquisas mais elaboradas carecem de mais estudos e publicações do ramo da Psicologia Positiva. A ciência precisa de novos dados para que seu contínuo desenvolvimento de maneiras mais confortáveis possam chegar até seus clientes, trazendo benefícios às necessidades humanas.

Esse trabalho mostra o quão importante é a publicação de trabalhos em Psicologia Positiva, principalmente em saúde onde se usa muito um dos pontos citados, a resiliência, assim mostrando que quanto mais se pesquisar, para a Psicologia Positiva avançará nos seus trabalhos no Brasil. A Psicologia Positiva mostra a grande relação com a saúde e clínica, onde vemos sua maior aplicação, pois nesses campos a visão de positividade necessita ser maior aplicada, na saúde ainda mais pelo fato do contexto de seus usuários, e é na saúde onde contém maior parte dos objetivos da abordagem e nesse mesmo campo onde se precisa maior aplicação dos conceitos e pesquisas. Assim esse trabalho mostra de suma importância às novas pesquisas em Psicologia Positiva.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Leandro da Silva e GARCIA-SANTOS, Seille Cristine. **Excelência Humana: A Contribuição da Personalidade**. Paidéia, mai-ago. 2012, Vol. 22.

BARNABE, Natalia Campos e DELL'ACQUA, Magda Cristina Queiroz. **Estratégias de Enfrentamento (Coping) de Pessoas Ostomizadas**. Rev Latino-am Enfermagem 2008 julho-agosto; 16(4) www.eerp.usp.br/rlae

BARROS, Rita Manuela de Almeida, MARTÍN, José Ignacio Guinaldo e PINTO, José Fernando Vasconcelos Cabral. **Investigação e Prática em Psicologia Positiva**. Psicologia Ciência e Profissão, 2010, 30 (2), 318-327

CALVETTI, Prislã Ücker, MULLER, Marisa Campio e NUNES, Maria Lúcia Tiellet. **Psicologia da Saúde e**

Psicologia Positiva: Perspectivas e Desafios. Psicologia Ciência e Profissão, 2007, 27 (4), 706-717

DÍAS, Joaquín Dosil e SANCHES, Simone Meyer. **Um olhar positivo sobre a psicologia do esporte: contribuições da psicologia positiva**. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000200007, Junho/ 2013

GRAZIANO, Lilian D. **A felicidade revisitada: um estudo sobre bem-estar-subjetivo na visão da psicologia positiva**. São Paulo, 2005. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-23052006-164724/pt-br.php>, Junho/ 2013

JÚNIOR, Francisco Silva Cavalcante e LEMOS, Patrícia Mendes. **Psicologia de orientação positiva: uma proposta de intervenção no trabalho com grupos em saúde mental**. 2006/2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232009000100029&script=sci_abstract&tlng=pt, junho/ 2013

KOLLER, Sílvia Helena Koller e PALUDO, Simone dos Santos. **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões**. Paidéia, 2007, 17(36), 9-20

MARUJO, Helena Águeda; NETO, Luís Miguel; CAETANO, Ana; RIVERO, Catarina. **Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais**. Comportamento Organizacional e Gestão, 2007, VOL. 13, N.º 1, 115-136

PASSARELI Paola Moura e SILVA, José Aparecido da. **Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo**. Estudos de Psicologia, Campinas, 14(4) 513-517, outubro - dezembro 2007

PIERONI, Juliana Martinez. **Resiliência, valores humanos e percepção social em profissionais de saúde**. Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo-SP, 2012.

PINHEIRO, Débora Patrícia Nemer. **A resiliência em discussão**. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 9, n. 1, p. 67-75, 2004

SANTOS, Manoel Antonio dos e SCORSOLINI-COMIN Fabio. **A Medida Positiva dos Afetos: Bem-Estar Subjetivo em Pessoas Casadas**. Psicologia: Reflexão e Crítica, 25 (1), 11-20.

SILVA, Maria Tereza Venâncio Correia Salgado da. **A micro-análise da comunicação em psicoterapia: comparação da psicologia clínica positiva com a terapia cognitivo-comportamental**. 2007/2008. Disponível em: http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/702/1/17620_A_Micro_Analise_da_Comunicacao_em.pdf/ Junho/ 2013

Tabela 1: Artigos Pesquisados

Tema	Ano	Palavras-chave	Métodos utilizados	Instrumentos utilizados	Contexto de aplicação.
Psicologia Positiva e o estudo do bem estar subjetivo	2007	Emoções positivas; bem estar subjetivo; Psicologia Positiva.	Investigação; discussão; estudo de caso.	Sem informação	Saúde geral
Psicologia de orientação positiva: uma proposta de intervenção no trabalho com grupos em saúde mental	2009	Saúde mental; Psicologia Positiva; Psicopatologia; Grupos	Acompanhamento de portadores de transtornos mentais; Grupos terapêuticos; Pesquisa quantitativa e qualitativa fenomenológica.	Sem informação	Saúde; Unidade pública; Grupo
Psicologia da Saúde e Psicologia Positiva: perspectivas e desafios	2007	Psicologia da Saúde; Psicologia Positiva; proteção saúde.	Investigação; intervenções na atenção primária, secundária e terciária; implementação de ações em saúde pública.	Pesquisa científica; Estudos na área.	Saúde; Contexto geral
Investigação e Prática em Psicologia Positiva	2010	Psicologia Positiva; Investigação e prática; Grupos de trabalho.	Síntese de artigos; análise e aplicação em grupos de trabalho.	Pesquisa e síntese.	Grupo; Pesquisa
Psicologia Positiva: uma nova abordagem para questões antigas	2007	Psicologia Positiva; Potencialidades humanas; Histórico da investigação psicológica.	Apresentação e discussão de nova proposta científica, que visa à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.	Investigações em Ciências Humanas, as contribuições teóricas e empíricas e as possíveis aplicações desse conhecimento.	Pesquisa; Contexto geral; Psicologia Positiva.
Excelência Humana: A Contribuição da Personalidade	2012	Psicologia Positiva; Personalidade; desempenho.	Pesquisa em Personalidade, discussão de métodos positivos.	Sem informação	Grupo; Clínico.

**Tabela 1:
Artigos
Pesquisados**

A Felicidade Revistada: Um estudo sobre o bem estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva.	2005	Psicologia Positiva; Felicidade Humana; Prazer e Gratificação na Psicologia Positiva.	A	Estudo científico da Psicologia Positiva e Felicidade Humana, capaz de auxiliar no desenvolvimento de programas de saúde mental de caráter preventivo.	Aplicação de testes como: Correlação de Spearman e do Teste de Kruskal-Wallis em 106 universitários	Pesquisa científica; Testes; Grupos; Saúde Mental.
Um olhar positivo sobre a Psicologia do Esporte: Contribuições da Psicologia Positiva.	Psicologia Positiva; Saúde Psicológica.	Sem informação	Sem informação	Sem informação.		